

Утверждаю:

Директор ГКОУ «Алексеевский казачий
кадетский корпус им. Г.Н. Трошева»


Е.О. Колесникова

«04» августа 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(кадеты)

ГКОУ «Алексеевский казачий кадетский корпус им. Г.Н. Трошева»

2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион 3.26: Корпус		Неделя: 1		День: понедельник													
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша манная	250	12	15	65	0,047	0,056	0,019	0,000	0,611	8,083	6,786	32,848	0,385	435	203	
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2	
	чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03	
	хлеб пшеничный 30	40	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7	
	Итого за Завтрак	565	20	28	110	0,377	0,466	0,399	0,68	0,981	27,863	20,836	84,068	2,416	763		
	второй завтрак																
Итого за второй завтрак	груши	110			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28	
	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32	
	Итого за второй завтрак	200	2	2	31	1,180	0,040	0,000	10,000	2,380	8,000	43,920	29,080	1,920	143,000		
	Обед																
	Суп - лапша домашняя	250	2	5	16	281,8	0,21	0,14	11,27	4,77	38,46	43,47	174,34	2,42	122	114	
	Макаронные изделия отварные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03		10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905	
Итого за Обед	Котлеты из говядины с овощами	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	4,84	52,85	36,67	135,96	2,01	283	238	
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600	
	Компот из сухофрукт	200			24	40		0,01	0,6		2,4	1,2	1,6	0,16	94	306	
	капуста квашеная 110	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,98	48	16	31,04	0,6	41	36	
	Итого за Обед	920	26	35	125	923,64	0,48	0,45	79,01	21,5	175,61	127,49	486,25	7,57	940		
	Полдник																
Итого за Полдник	Яблоки	100			10	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	47	28	
	Запеканка творожная	250	19	19	93	0,31	0,17	0,29	0,43	1,58	134,15	33,24	238,59	1,99	634	471	
	Сок	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01	
	Итого за Полдник	550	21	19	121	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	769		
	Ужин																
	плов	250	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236	
Итого за Ужин	помидоры свежие	100	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14	
	Чай с сахаром	200			15		0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300	
	Хлеб 60	60	5		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	600	
	Итого за Ужин																

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Итого за день	2 675	74	71	406	955,060	3,190	1,130	284,270	6,370	793,250	272,120	1108,930	24,930	2600
---------------	-------	----	----	-----	---------	-------	-------	---------	-------	---------	---------	----------	--------	------

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша пшениная	250	13	16	60	0,16	0,26	0,25	2,34	0,1	235,36	80,52	315,89	1,95	441	202
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
Итого за Завтрак		565	21	29	105	0,49	0,67	0,63	3,02	0,47	255,13	94,57	367,1	3,98	769	
второй завтрак	Яблоки	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
	груши	110			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
	Итого за второй завтрак	210	0	0	20	1,18	0,04	0	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	94	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	3	5	22	253	0,12	0,07	10,91	2,37	23,02	32,26	80,56	1,18	145	104
	плов	250	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Обед	огурец свежий	120	1		3	0,000	0,03	0	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42
	помидоры свежие	100	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14
	Итого за Обед	980	27	28	129	842,13	0,36	0,35	60,66	8,26	109,45	136,82	467,09	6	894	
Полдник	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32
	сырники из творога	150	37	43	34	0,58	0,19	0,97	0,68	1,37	272,89	49,31	549,9	4,1	671	245
	Сок	200	1		20	0,00	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
	Итого за Полдник	460	40	45	75	0,58	0,25	0,99	14,68	1,97	294,89	99,31	591,9	7,5	859	
Ужин	тефтели из говядины с рисом	130	8	10	10	6,7	0,21	1,49	8,23		28,37	17,04	246,44	5	163	239
	Каша гречневая	200	11	11	48	0,09	0,2	0,24	1,69	0,45	170,28	118,44	265,02	3,47	345	252
	Чай с сахаром	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Ужин	капуста квашеная100	110	2	2	3		0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
	Итого за Ужин	700	26	23	105	206,96	0,55	1,86	43,4	0,89	283,23	179,12	675,88	11,04	749	
	Ужин 2															
	Какао	200	3	3	25	0,03	0,04	0,15	1,3	0,00	120,4	14	90	0,12	134	300,02

[illegible]

Рацион: Корпус			День: четверг														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша гречневая с молоком	250	10	10	34	0,09	0,2	0,24	1,69	0,45	170,28	118,44	265,02	3,47	264	205	
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	13	9,1	42,25	0,72	71	7	
	Чай с лимоном	200			15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12	8,4	39	0,66	57	300,03	
	Бутерброд с маслом,	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2	
	Сыр	565	18	23	79	0,42	0,68	0,63	2,05	0,82	195,66	136,33	346,67	5,26	592		
Итого за Завтрак																	
второй завтрак	Яблоки	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28	
	апельсин	110	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501	
	Итого за второй завтрак			1	0	18	1,18	0,04	0	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	90	
Обед	Суп гороховый	250	6	5	18	252,01	0,15	0,07	15,23	2,34	43,34	41,28	100,17	2,36	160	106	
	Картофельное пюре	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251	
	Рыба припущенная	150	24	16	11	732,1	0,15	0,43	10,64	4,64	88,25	58,68	369,26	1,91	280	273	
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306	
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600	
	капуста квашеная110	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36	
	Итого за Обед			42	30	106	1231,2	0,61	0,8	69,15	7,72	262,42	184,81	734,47	8,07	942	
Полдник	сок	200	1		20	0,6	0,04	0,08	12	0,000	18	8	0,000	1,8	92	311,01	
	блин с начинкой	120	3	5	29	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	62	16	114	1	190	44	
	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32	
	Итого за Полдник			6	7	70	0,6	0,08	0,08	22	0,4	88	66	142	3,4	378	
Ужин	Чай с сахаром	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300	
	огурец свежий	120	1		3	0,000	0,03	0	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42	
	помидоры свежие	100	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14	
	Гуляш	130	14	18	8	550,5	0,09	0,14	6,56	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230	
	Макаронные изделия	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03	0,000	10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905	
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600	
	Итого за Ужин			29	25	97	760,74	0,37	0,32	42,64	14,42	109,71	98,85	396,81	6,11	746	
Ужин 2																	

[illegible][illegible]

Итого за Ужин		610	24	25	95	549.13	0.25	0.27	36.65	5.26	108.43	95.76	389.53	4.51	713
Ужин 2															
Итого за Ужин 2	Йогурт питьевой	200	6	6	22	0.040	0.060	0.000	1.200	0.000	238.000	28.000	182.000	0.200	160
	печенье 40	40	4	2	2	2.000	0.000	0.000	1.000	0.000	2.000	1.000	1.000	12.000	42
		240	12	9	25	2.040	0.060	0.000	2.200	0.000	240.000	29.000	183.000	12.200	223
	Итого за день	2995	110	134	492	1477.52	1.72	1.78	190.94	26.88	1029	492.86	1707.72	35.92	3646

Рацион: Корпус
Неделя: 1
День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	чай с лимоном	200			15	0	0	0.01	0.32	0	6.39	4.56	8.56	0.9	57	300.03
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0.33	0.34	0.35	0.36	0.37	0.38	0.39	0.40	0.41	200	2
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	13	9.1	42.25	0.72	71	7
	Суп молочный с макаронными	250	7	8	31	0.06	0.1	0.25	1.17	3.02	202.62	25.57	170.79	0.43	220	108
	Итого за Завтрак	565	15	21	76	0.39	0.51	0.63	1.85	3.39	222.39	39.62	222	2.46	548	
Итого за второй завтрак	апельсин	110	1		8	0.000	0.04	0.000	60	0.2	34	13	23	0.3	43	501
	Яблоки	100			10	0.000	0.000	0.000	0.000	1.98	0.000	1.92	1.08	1.32	47	28
	Итого за второй завтрак	210	1	0	18	0	0.04	0	60	2.18	34	14.92	24.08	1.62	90	
Обед	Суп харчо	250	10	11	41	283.34	0.15	0.13	17.89	2.48	26.62	49.88	162.2	1.83	309	110
	Рис отварной	200	5	6	38	0.06	0.03	0.02	0.000	0.06	2.39	26.8	84.65	0.74	272	24
	Печень по-строгановски	130	14	13	3	6.7	0.21	1.49	8.23	0.000	28.37	17.04	246.44	5	190	227
	Хлеб 60	60	5		29	200.17	0.05	0.09	3.48	0.34	24.58	19.24	94.42	1.31	143	600
	капуста квашеная 100	110	2	2	3	0.000	0.02	0.02	30	0.1	48	16	31	0.6	41	36
Итого за Обед	Компот из сухофрукт	200			24	40	0.000	0.01	0.6	0.000	2.4	1.2	1.6	0.16	94	306
	Итого за Обед	950	36	32	138	530.27	0.46	1.76	60.2	2.98	132.36	130.16	620.31	9.64	1049	
Полдник	Блин с начинкой	120	3	5	29	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	62	16	114	1	190	44
	сок	200	1		20	0.000	0.02	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8	92	311.01
	груши	110			10	0	0.04	0	60	0.2	34	13	23	0.3	47	33
	Итого за Полдник	430	4	5	59	0	0.06	0.02	64	0.4	110	37	151	4.1	329	

Картофель с мясом	250	17	13	35	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	310	233
Чай с сахаром	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Ужин 2	510	22	13	79	207,09	0,36	0,29	12,68	0,64	92,43	76,05	271,44	3,7	510	
Ужин 2															
Пряники	70	3		19	0,000	0,000	0,000	3,000	0,000	0,000	40,000	133,000	3,000	95	477
МОЛОКО	200	6	6	9	0,06	0,08	0,3	2,6	0,000	240	28	180	0,12	116	300,01
Итого за Ужин 2	270	9	6	28	0,060	0,080	0,300	5,600	0,000	240,000	68,000	313,000	3,120	211	
Итого за день	2935	87	77	398	737,81	1,51	3	204,33	9,59	831,18	365,75	1601,83	24,64	2737	

Рацион: Корпус Неделя: 1 День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша "Дружба"	250	8	15	41	0,15	0,15	0,29	2,34	0,1	222,99	47,44	228,1	0,76	330	476
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Итого за Завтрак	565	16	28	86	0,48	0,56	0,67	3,02	0,47	242,76	61,49	279,31	2,79	658	
второй завтрак	груши	110			10	0	0,04	0	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33
	Яблоки (зима)	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
	Итого за второй завтрак	210	0	0	20	1,18	0,04	0	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	94	
Обед	Суп гороховый	250	6	5	18	252,01	0,15	0,07	15,23	2,34	43,34	41,28	100,17	2,36	160	106
	Картофельное пюре	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251
	Куры	100	11	9		72	0,07	0,15	1,8	0,5	16	18	165	1,6	132	235
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	Соус красный основной	60	9	21	66	2 000,8	0,22	0,16	25,4	10	50,1	69,8	141,02	2,52	488	3
Полдник	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	капуста квашеная100	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
	Итого за Обед	980	38	44	161	2571,9	0,75	0,68	85,71	13,58	240,27	213,93	671,23	10,28	1282	
Ужин	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32
	Булочка	100	5	6	38	0,04	0,1	0,1	0,46	1,48	64,71	18,93	93,87	1,15	225	301
	Сок	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
	Итого за Полдник	410	8	8	79	0,04	0,16	0,12	14,46	2,08	86,71	68,93	135,87	4,55	413	

[illegible]

Рацион 3-26: Корпус		День: понедельник															Энергетическая ценность	№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы													
Завтрак	Каша манная	250	12	15	65	0,047	0,056	0,019	0,000	0,611	8,083	6,786	32,848	0,385	435	203		
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2		
	чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,01	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03		
	хлеб пшеничный 30	40	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7		
		565	20	28	110	0,377	0,466	0,399	0,68	0,981	27,853	20,836	84,058	2,415	763			
Итого за Завтрак																		
второй завтрак	груши	110			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28		
	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32		
		200	2	2	31	1,180	0,040	0,000	10,000	2,380	8,000	43,920	29,080	1,920	143,000			
Итого за второй завтрак																		
Обед	Суп - лапша домашняя	250	2	5	16	281,8	0,21	0,14	11,27	4,77	38,46	43,47	174,34	2,42	122	114		
	Макаронные изделия отварные	200	8	7	39	0,07	0,08	0,03		10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905		
	Котлеты из говядины с овощами	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	4,84	52,85	36,67	135,96	2,01	283	238		
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600		
	Компот из сухофрукт	200			24	40		0,01	0,6		2,4	1,2	1,6	0,16	94	306		
	капуста квашеная 110	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,98	48	16	31,04	0,6	41	36		
		920	26	35	126	923,64	0,48	0,45	79,01	21,5	176,61	127,49	486,25	7,57	940			
Итого за Обед																		
Полдник	Яблоки	100			10	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	47	28		

	Запеканка творожная	250	19	19	93	0,31	0,17	0,29	0,43	1,58	134,15	33,24	238,59	1,99	634	471
	Сок	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
Итого за Полдник		550	21	19	121	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	769	
Ужин																
	Плов	250	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236
	помидоры свежие	100	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14
	Чай с сахаром	200			15		0,000	0,01	0,1	0,000	5,25	4,4	8,24	0,87	57	300
	Хлеб 60	60	5		29	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	143	600
Итого за Ужин		610	23	23	95	348,96	0,23	0,21	25,77	5,45	53,7	82,92	295,75	4,28	698	
Ужин 2																
	вафли	60	5	2	3	0,000	0,030	0,000	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	53	470,04
	Снежок	200	3	3	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	120	14	95	2	56	48
Итого за Ужин 2		260	8	5	7	0	0,03	0	0	0,7	136	24	131	3,5	109	
Итого за день		3105	100	112	489	1274,157	1,266	1,079	119,46	31,211	415,163	307,166	1040,138	22,485	3422	

Рацион: Корпус			Неделя: 2		День: вторник													
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витаминно-минеральный состав											Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2		
	Каша рисовая	200	8	9	48	0,09	0,08	0,19	1,82	0,05	180,76	50,06	216,27	0,75	313	201		
	Чай с лимоном	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12,000	8,4	39	0,66	57	300,03		
	Хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7		
	Итого за Завтрак	515	16	22	93	0,42	0,56	0,58	2,18	0,42	206,14	67,95	297,92	2,54	641			
второй завтрак																		
Обед	Яблоки	100			10	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	47	28		
	апельсин	110	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501		
	Итого за второй завтрак	210	1	0	18	0	0,08	0	120	0,4	68	26	46	0,6	90			
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	11	267,56	0,09	0,07	24,8	2,39	50,27	30,17	66,29	1,14	109	100		
	Овощное рагу с мясом	250	15	15	21	246,1	0,2	0,21	54,33	2,28	61,28	52,32	190,28	2,57	284	226,01		
Итого за Обед	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600		
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306		
	Итого за Обед	760	22	20	86	753,83	0,34	0,38	83,21	5,01	138,53	102,93	352,59	5,18	630			
	Полдник																	
	Груши	110			10	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33		
Итого за Полдник	Блин с начинкой	120	3	5	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,00	16,00	114,00	1,000	190	44		
	Сок	200	1		20	0,6	0,04	0,08	12	0,00	18	8	0,00	1,8	92	311,01		
	Итого за Полдник	430	4	5	59	0,6	0,08	0,08	72	0,2	114	37	137	3,1	329			

[illegible]

Неделя: 2

День: среда

День: среда																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша пшениная	250	13	16	60	0,16	0,26	2,34	0,1	235,36	80,52	315,89	1,95	441	202	
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,000	0,07	0,000	0,000	13	9,1	42,25	0,72	71	7	
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2	
	чай с лимоном	200			15	0,000	0,000	0,32	0,000	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03	
	Итого за Завтрак	565	21	29	105	0,49	0,67	3,02	0,47	255,13	94,57	367,1	3,98	769		
второй завтрак	Яблоки	100			10	1,18	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28	
	Груши	110			10	0	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3	47	33	
	Итого за второй завтрак	210	0	0	20	1,18	0,04	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	94		
	Обед															
	Суп картофельный с крупой	250	3	5	22	253	0,12	0,07	10,91	2,37	23,02	32,26	80,56	1,18	145	104
	плов	250	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	огурец свежий	120	1		3	0,000	0,03	0	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42
	помидоры свежие	100	1		3	0,000	0,05	0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14
Итого за Обед	980	27	28	129	842,13	0,36	0,35	60,66	8,26	109,46	136,82	467,09	6	894		
Полдник	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32	
	сырники из творога	150	37	43	34	0,58	0,19	0,68	1,37	272,89	49,31	549,9	4,1	671	245	
	Сок	200	1		20	0,00	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01	
	Итого за Полдник	460	40	45	75	0,58	0,25	14,68	1,97	294,89	99,31	591,9	7,5	859		
	Ужин															
	тефтели из говядины с рисом	130	8	10	10	6,7	0,21	1,49	8,23	28,37	17,04	246,44	5	163	239	

Каша гречневая	200	11	11	48	0,09	0,2	0,24	1,89	0,45	170,28	118,44	285,02	3,47	345	252
Чай с сахаром	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
капуста квашеная100	110	2	2	3		0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
Итого за Ужин 2	700	26	23	106	206,96	0,56	1,86	43,4	0,89	283,23	179,12	675,88	11,04	749	
Ужин 2															
Какао	200	3	3	25	0,03	0,04	0,15	1,3	0,00	120,4	14	90	0,12	134	300,02
Пряники	70	3		19	0,000	0,000	0,000	3,000	0,00	0,00	40,000	133,000	3,000	95	477
Итого за Ужин 2	270	6	3	44	0,03	0,04	0,15	4,3	0	120,4	54	223	3,12	229	
Итого за день	3185	120	128	478	1051,37	1,91	3,98	176,06	13,77	1097,1	578,74	2349,05	33,26	3594	

Рацион: Корпус Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	Каша гречневая с молоком	250	10	10	34	0,09	0,2	0,24	1,69	0,45	170,28	118,44	285,02	3,47	264	205
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Чай с лимоном	200			15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12	8,4	39	0,66	57	300,03
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	Итого за Завтрак	565	18	23	79	0,42	0,68	0,63	2,06	0,82	196,66	136,33	346,67	5,26	592	
второй завтрак	Яблоки	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
	апельсин	110	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501
	Итого за второй завтрак	210	1	0	18	1,18	0,04	0	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	90	
Обед	Суп гороховый	250	6	5	18	252,01	0,15	0,07	15,23	2,34	43,34	41,28	100,17	2,36	160	106
	Картофельное пюре	200	5	7	21	6,92	0,24	0,18	9,2	0,3	55,85	48,41	138,02	1,73	224	251
	Рыба припущеная	150	24	16	11	732,1	0,15	0,43	10,64	4,64	88,25	58,68	369,26	1,91	280	273
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Итого за Обед	капуста квашеная110	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
	Итого за Обед	970	42	30	106	1231,2	0,61	0,8	69,16	7,72	262,42	184,81	734,47	8,07	942	
Полдник	сок	200	1		20	0,6	0,04	0,08	12	0,000	18	8	0,000	1,8	92	311,01
	блин с начинкой	120	3	5	29	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	62	16	114	1	190	44
	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32
Итого за Полдник		430	6	7	70	0,6	0,08	0,08	22	0,4	88	66	142	3,4	378	

Ужин	Чай с сахаром	200				15	0,000	0,07	0,000	0,000	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
	огурец свежий	120	1			3	0,000	0,03			0	10	0,1	23	14	42	0,6	14	42
	помидоры свежие	100	1			3	0,000	0,05			0,04	22,5	0,63	12,6	18	23,4	0,81	22	14
	Гуляш	130	14	18		8	550,5	0,09			0,14	6,56	2,78	28,21	28,3	149,1	1,66	253	230
	Макаронные изделия	200	8	7		39	0,07	0,08			0,03	0,000	10,57	9,32	10,91	48,89	1,07	257	905
	Хлеб 60	60	5			29	200,17	0,05			0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	Итого за Ужин	810	29	25		97	750,74	0,37			0,32	42,54	14,42	109,71	98,85	396,81	6,11	746	
Ужин 2																			
Итого за Ужин 2	Сухари горчичные	30					0,000	0,030			0,000	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	53	50
	кефир	200	6	5		8	0,040	0,080			0,000	1,400	0,000	240,000	18,000	180,000	0,200	34	12
	Итого за Ужин 2	230	6	5		8	0,04	0,11			0	1,4	0,7	256	28	216	1,7	87	
Итого за день																			
		3215	102	90		378	1984,18	1,89			1,83	197,14	26,24	945,79	528,91	1860,03	26,16	2835	

Рацион: Корпус		Неделя: 2		День: пятница										Энергетическая ценность		№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы												
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	12	18	49	0,06	0,1	0,25	1,17	3,02	202,62	25,57	170,79	0,43	412	200	
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2	
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0	0,07	0,02	0	0	13	9,1	42,25	0,72	71	7	
	чай с лимоном	200			15	0	0	0,01	0,32	0	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03	
	Итого за Завтрак		565	20	31	94	0,39	0,51	0,63	1,85	3,39	222,39	39,62	222	2,46	740	
второй завтрак	Яблоки	100			10	1,18	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28	
	апельсин	100	1		7	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	39	501	
	Итого за второй завтрак		200	1	0	17	1,18	0,04	0	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	86	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом и овощами	250	13	18	46	281,8	0,21	0,14	11,27	4,77	38,46	43,47	174,34	2,42	398	105	
	Котлеты из говядины с овощами	100	9	21	14	401,6	0,12	0,16	33,66	4,84	52,85	36,67	135,96	2,01	283	238	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	48	0,09	0,2	0,24	1,69	0,45	170,28	118,44	265,02	3,47	345	252	
	Компот из сухофрукт	200			24	40	0,000	0,01	0,6	0,000	2,4	1,2	1,6	0,16	94	306	
	Хлеб 60 помидоры свежие	60 100 910	5 1 39		29 3 164	200,17 0,000 923,66	0,05 0,05 0,63	0,09 0,04 0,68	0,09 0,04 0,68	3,48 22,5 73,2	0,34 0,63 11,03	24,58 12,6 301,17	19,24 18 237,02	94,42 23,4 694,74	1,31 0,81 10,18	143 22 1285	600 14 32
Полдник	бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32	

Итого за Полдник	Оладьи с яблоками с	160	11	17	56	1,12	0,17	0,18	3,04	4,42	101,01	26,54	152,37	1,55	411	421
	Сок	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
	Итого за Полдник	470	14	19	97	1,12	0,23	0,2	17,04	5,02	123,01	76,54	194,37	4,96	599	
Итого за Ужин	плов	250	17	23	48	348,96	0,11	0,14	3,17	4,82	23,85	52,12	225,11	1,94	476	236
	Чай с сахаром	200			15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12	8,4	39	0,66	57	300
	капуста квашеная100	100	2	2	3	0,00	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	37	36
Итого за Ужин	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	Итого за Ужин	610	24	25	95	549,13	0,25	0,27	36,65	5,26	108,43	95,76	389,53	4,51	713	
Итого за Ужин 2	Йогурт питьевой	200	6	6	22	0,040	0,060	0,000	1,200	0,000	238,000	28,000	182,000	0,200	160	47
	печенье 40	40	4	2	2	2,000	0,000	0,000	1,000	0,000	2,000	1,000	1,000	12,000	42	470,02
	Итого за Ужин 2	240	12	9	25	2,040	0,060	0,000	2,200	0,000	240,000	29,000	183,000	12,200	223	
Итого за День		2995	110	134	492	1477,52	1,72	1,78	190,94	26,88	1029	492,86	1707,72	35,92	3546	

Рацион: Корпус		Неделя: 2		День: суббота												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Вит.А, мг	Вит.В1, мг	Вит.В2, мг	Вит.С, мг	Вит.Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы											
Завтрак	чай с лимоном	200			15	0	0	0,01	0,32	0	6,39	4,56	8,56	0,9	57	300,03
	Бутерброд с маслом, сыр	75	6	13	15	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	200	2
	хлеб пшеничный 40	40	2		15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	13	9,1	42,25	0,72	71	7
	Суп молочный с макаронными	250	7	8	31	0,06	0,1	0,25	1,17	3,02	202,62	25,57	170,79	0,43	220	108
	Итого за Завтрак	565	15	21	76	0,39	0,51	0,63	1,85	3,39	222,39	39,62	222	2,46	548	
Итого за второй завтрак	апельсин	110	1		8	0,000	0,04	0,000	60	0,2	34	13	23	0,3	43	501
	Яблоки	100			10	0,000	0,000	0,000	0,000	1,98	0,000	1,92	1,08	1,32	47	28
	Итого за второй завтрак	210	1	0	18	0	0,04	0	60	2,18	34	14,92	24,08	1,62	90	
Обед	Суп харчо	250	10	11	41	283,34	0,15	0,13	17,89	2,48	26,62	49,88	162,2	1,83	309	110
	Рис отварной	200	5	6	38	0,06	0,03	0,02	0,000	0,06	2,39	26,8	84,65	0,74	272	24
	Печень по- строгановски	130	14	13	3	6,7	0,21	1,49	8,23	0,000	28,37	17,04	246,44	5	190	227
	Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
	капуста квашеная100	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36

капуста квашеная100	110	2	2	3	0,000	0,02	0,02	30	0,1	48	16	31	0,6	41	36
Итого за Обед	980	38	44	161	2571,9	0,75	0,68	85,71	13,58	240,27	213,93	671,23	10,28	1282	
Полдник															
бананы	110	2	2	21	0,000	0,040	0,000	10,000	0,400	8,000	42,000	28,000	0,600	96	32
Булочка	100	5	6	38	0,04	0,1	0,1	0,46	1,48	64,71	18,93	93,87	1,15	225	301
Сок	200	1		20	0,000	0,02	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	92	311,01
Итого за Полдник	410	8	8	79	0,04	0,16	0,12	14,46	2,08	86,71	68,93	135,87	4,65	413	
Ужин															
Пельмени	270	2	2	4	112,000	0,21	1,49	8,23		28,37	17,04	246,44	5	163	246
Хлеб 60	60	5		29	200,17	0,05	0,09	3,48	0,34	24,58	19,24	94,42	1,31	143	600
Чай с сахаром	200			15	0,000	0,07	0,02	0,000	0,000	12	8,4	39	0,66	57	300
Итого за Ужин	530	7	2	48	312,17	0,33	1,5	11,71	0,34	64,95	44,68	379,85	6,97	363	
Ужин 2															
Какао	200	3	3	25	0,03	0,04	0,15	1,3	0,00	120,4	14	90	0,12	134	300,02
вафли	60	5	2	3	0,000	0,030	0,000	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	53	470,04
Итого за Ужин 2	260	8	5	28	0,03	0,07	0,15	1,3	0,7	136,4	24	126	1,62	187	
Итого за день	2955	77	87	422	2885,8	1,91	3,22	176,2	19,35	805,09	427,95	1616,35	27,83	2997	
вафли (Зима)	50	5	2	3	0,000	0,030	0,000	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	53	470,04
Итого за Ужин 2	250	8	5	28	0,000	0,030	0,000	0,000	0,700	16,000	10,000	36,000	1,500	187	
Итого за день	2925	84	82	362	273,420	0,360	0,490	67,040	5,900	291,690	105,090	539,370	8,800	2625	

Составил Бн Болучарова А.А. Утвердил Дж Колесникова Е.О.